

# ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



**Всем младенцам нужно грудное молоко или детское питание, содержащее железо. Грудное молоко – самое лучшее питание для вашего ребенка!**

- Ваш ребенок покажет вам, что он голоден – особым криком или беспокойным поведением.
- Кормите ребенка, когда он голоден. Не пытайтесь кормить его по расписанию.



**Новорожденный ребенок может просыпаться от голода несколько раз за ночь. Через несколько месяцев большинство младенцев начнут спать всю ночь.**



**Вы можете кормить грудью своего ребенка.**

- Кормите своего ребенка грудью в течение первого года жизни или дольше, если это возможно.
- И для вас тоже полезно грудное вскармливание. Оно поможет вам быстрее обрести хорошую форму. Оно снижает риск рака молочной железы.
- Грудное вскармливание заложено в природе женщины. Возможно, вам придется немного попрактиковаться.
- Если у вас возникнут трудности, обратитесь за помощью к своему врачу или в свою клинику.
- Сообщите своему врачу о всех лекарствах, которые вы принимаете; поставьте его в известность, если вы употребляете наркотики или заражены ВИЧ.



**Грудное вскармливание обеспечивает самое лучшее питание для всех младенцев.**

**Грудное молоко содержит витамины и минералы, которые помогут вашему ребенку не болеть.**



## Грудное вскармливание: полезные советы

### Грудное вскармливание: здоровое питание для вашего ребенка

#### Полезные советы по кормлению новорожденного ребенка

**Помните, что нужно пить много жидкости.**



**Младенцы, которых вскармливают грудью, менее предрасположены к аллергии.**

*Хотите получить информацию о здоровом питании во время беременности и о грудном вскармливании?*

Позвоните в программу «Женщины, младенцы и старшие дети» (Women, Infants and Children (WIC)):  
(888) 942-9675

*Хотите получить дополнительную информацию о грудном вскармливании?*  
Позвоните в Лигу «La Leche»:

(800) 525-3243